

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет В ДАТЕРЕ ШКОЛ  
С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУН "ШБС № 11"



Ю.Ф.Широкова



Согласовано: Директор MAOU гимназии № 99

Т.А. Селукова

1 день ( 1 июня Чт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего	Ca	Mg			Fe	C,мг		
<b>Завтрак</b>												
284/1994	Омлет натуральный	150/5	10,21	11,13	1,78	147,86	71,08	11,84	1,75	0,15		
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом	150/5	5,21	5,69	27,86	180,17	106,21	23,68	0,61	0,39		
ТТК 398	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	20		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0		
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10		
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,45</b>	<b>17,71</b>	<b>80,40</b>	<b>562,92</b>	<b>238,04</b>	<b>56,27</b>	<b>5,54</b>	<b>30,54</b>		
<b>Обед</b>												
ТТК245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88		
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	2,50	10,62	32,37	132,50	40,05	21	0,95	7,55		
ТТК 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	16,40	15,51	37,71	353,71	21,3	42,8	2,18	0,96		
ТТК 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	0,41	1,7		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0		
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70	17,5	23,5	1,96	0		
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,77</b>	<b>27,66</b>	<b>117,11</b>	<b>726,90</b>	<b>111,67</b>	<b>107,43</b>	<b>6,06</b>	<b>16,09</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>44,22</b>	<b>45,37</b>	<b>197,51</b>	<b>1289,81</b>	<b>349,71</b>	<b>163,70</b>	<b>11,60</b>	<b>46,63</b>		



2 день ( 2 июня Пт);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	С,мг
<b>Завтрак</b>										
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02	169,1	9,17	0,14	0,12
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	11,02	7,02	25,68	234,31	117,44	40,73	0,93	0,52
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	0,06	0,81
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,54</b>	<b>15,76</b>	<b>72,68</b>	<b>586,96</b>	<b>313,54</b>	<b>71,23</b>	<b>4,31</b>	<b>11,45</b>
<b>Обед</b>										
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88
129/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	3,75	8,12	36,37	171,25	98	69,8	7,2	40,5
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,86	10,90	5,70	201,49	44,11	40,41	2,67	0
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	1,13	5,45
тгк 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62	21,18	14	3,72	7,5
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,01</b>	<b>23,91</b>	<b>105,00</b>	<b>713,27</b>	<b>226,25</b>	<b>178,15</b>	<b>16,26</b>	<b>59,33</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,55</b>	<b>39,67</b>	<b>177,68</b>	<b>1300,23</b>	<b>539,79</b>	<b>249,38</b>	<b>20,57</b>	<b>70,78</b>



3 день ( 5 июня Пн); 12 день (19 июня Пн)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	C,мг
<b>Завтрак</b>										
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	1,73	7,41	11,81	122,04	2,4	0	0,02	0
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с масл	200/5	8,11	6,51	25,69	180,93	115,13	38,28	0,91	0,53
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	0,13	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,02</b>	<b>17,93</b>	<b>77,04</b>	<b>529,96</b>	<b>258,97</b>	<b>72,33</b>	<b>4,24</b>	<b>11,05</b>
<b>Обед</b>										
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88
131/1994	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	8,38	9,59	14,84	155,80	18,9	14,6	0,9	2,5
25/8/2018	Шницель из мяса с отрубями	100	10,30	11,40	12,90	216,00	18,6	33,8	2,8	0,2
тгк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	214,57	15,21	14,18	1,89	62,67
289/тгк	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19	17,36	10,97	0,37	0,18
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,52</b>	<b>28,82</b>	<b>102,21</b>	<b>797,89</b>	<b>97,34</b>	<b>97,03</b>	<b>7,50</b>	<b>71,43</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,54</b>	<b>46,75</b>	<b>179,25</b>	<b>1327,85</b>	<b>356,31</b>	<b>169,36</b>	<b>11,74</b>	<b>82,48</b>



4 день ( 6 июня Вт); 13 день (20 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	C,мг
<b>Завтрак</b>										
257/1994	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,17	5,17	22,86	140,57	86,63	30,03	0,68	0,38
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	11,93	11,38	15,36	210,80	150	21,62	0,8	0,26
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0,03	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,81</b>	<b>17,06</b>	<b>70,38</b>	<b>504,70</b>	<b>245,67</b>	<b>63,40</b>	<b>2,49</b>	<b>0,64</b>
<b>Обед</b>										
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	20,78	164,06	38,22	40,04	2,06	5,65
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74	4,22	2,92	0,23	0
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	200/30	14,96	16,88	40,62	334,83	37,64	41,02	2,47	11,58
398/тгк	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	20
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,33</b>	<b>23,84</b>	<b>112,33</b>	<b>746,64</b>	<b>143,35</b>	<b>107,46</b>	<b>6,30</b>	<b>43,11</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,14</b>	<b>40,90</b>	<b>182,71</b>	<b>1251,33</b>	<b>389,02</b>	<b>170,86</b>	<b>8,79</b>	<b>43,75</b>



5 день ( 7 июня Ср); 14 день ( 21 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	С,мг
<b>Завтрак</b>										
3/2004	Бутерброд с сыром	15/10	1,60	4,15	11,68	108,57	150	8,25	0,11	0,11
337/2004	Яйцо отварное	50	5,10	5,75	0,35	78,48	27,5	6	1,25	0
257/1994	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	8,96	6,30	30,00	202,50	12,82	83,98	2,9	0
420/ттк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	0,06	0,81
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,42</b>	<b>16,63</b>	<b>67,42</b>	<b>511,50</b>	<b>201,32</b>	<b>110,56</b>	<b>5,30</b>	<b>0,92</b>
<b>Обед</b>										
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,75	8,12	36,37	171,25	98	69,8	7,2	40,5
ттк 413	Котлета из филе кури с отрубями	100	12,89	10,09	9,20	235,00	15,6	25,7	1,4	0
ттк/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	150	4,31	7,80	30,75	181,84	28,05	23,36	3,06	1,69
638/2004	Компот из кураги	200	1,02	0,00	19,76	87,60	31,33	19,95	0,65	0,32
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,09</b>	<b>27,24</b>	<b>117,66</b>	<b>799,02</b>	<b>147,39</b>	<b>140,9</b>	<b>5,78</b>	<b>40,76</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,51</b>	<b>43,87</b>	<b>185,08</b>	<b>1310,52</b>	<b>348,71</b>	<b>251,46</b>	<b>11,08</b>	<b>41,68</b>



6 день ( 8 июня ЧТ); 15 день ( 22 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	C, мг
<b>Завтрак</b>										
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром									
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02	169,1	9,17	0,14	0,12
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200/5	5,88	6,53	26,58	138,20	140,47	31,32	0,81	0,52
-	Хлеб ржаной	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	0,13	0,52
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
-	Фрукт свежий	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,42</b>	<b>18,45</b>	<b>77,93</b>	<b>547,21</b>	<b>451,01</b>	<b>74,54</b>	<b>4,26</b>	<b>11,16</b>
<b>Обед</b>										
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88
167/1994	Суп-пюре из разных овощей	250	3,00	4,96	12,22	111,11	70,6	23,65	0,73	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74	4,22	2,92	0,23	0
431/1994	Макаронник с мясом	150	16,41	17,97	40,65	376,36	24,31	21	2,01	0,13
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	2,8	4
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,24</b>	<b>24,53</b>	<b>105,40</b>	<b>751,02</b>	<b>140,40</b>	<b>79,05</b>	<b>7,31</b>	<b>16,91</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,66</b>	<b>42,98</b>	<b>183,33</b>	<b>1298,23</b>	<b>591,41</b>	<b>153,59</b>	<b>11,57</b>	<b>28,07</b>



7 день (9 июня Пт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего			Са	Mg	Fe	С, мг
<b>Завтрак</b>										
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	1,73	7,41	11,81	122,04	2,4	0	0,02	0
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	11,02	7,02	25,68	234,31	117,44	40,73	0,93	0,52
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0,03	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,87</b>	<b>15,25</b>	<b>72,44</b>	<b>524,77</b>	<b>144,88</b>	<b>61,48</b>	<b>4,16</b>	<b>10,52</b>
<b>Обед</b>										
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	2,50	10,62	32,37	132,50	40,05	21	0,95	7,55
тгк 254	Колобки рыбные "Заморские" тушен в молочном соусе	50/50	15,84	10,00	10,85	250,44	22,98	24,51	0,77	0,65
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	1,13	5,45
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	0,41	1,7
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,66</b>	<b>25,51</b>	<b>102,27</b>	<b>707,85</b>	<b>140,29</b>	<b>107,85</b>	<b>4,80</b>	<b>21,23</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,53</b>	<b>40,76</b>	<b>174,71</b>	<b>1232,62</b>	<b>285,17</b>	<b>169,33</b>	<b>8,96</b>	<b>31,75</b>



8 день ( 13 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	С,мг
<b>Завтрак</b>										
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02	169,1	9,17	0,14	0,12
257/1994	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	8,15	8,65	25,78	142,64	86,63	30,03	0,68	0,38
420/ттк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	0,06	0,81
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,67</b>	<b>17,39</b>	<b>72,78</b>	<b>495,29</b>	<b>282,73</b>	<b>60,53</b>	<b>4,06</b>	<b>11,31</b>
<b>Обед</b>										
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,45	3,09	8,18	145,00	41,98	19,91	0,71	14,16
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	12,89	12,69	4,74	121,17	15	19,58	2,25	0,45
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	4,31	7,80	30,75	181,84	28,05	23,36	3,06	1,69
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	2,8	4
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70	17,5	23,5	1,96	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,42</b>	<b>25,31</b>	<b>93,80</b>	<b>706,18</b>	<b>135,05</b>	<b>106,08</b>	<b>11,34</b>	<b>26,18</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,09</b>	<b>42,70</b>	<b>166,58</b>	<b>1201,46</b>	<b>417,78</b>	<b>166,61</b>	<b>15,40</b>	<b>37,49</b>



9 день ( 14 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	С,мг
<b>Завтрак</b>										
1/2004	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	1,73	7,41	11,81	122,04	2,4	0	0,02	0
257/1994	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	10,86	7,58	25,02	192,18	114,82	11,7	1,26	0,24
630/1994	Чай с молоком "Школьник" (молоко 100гр)	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	0,13	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,55</b>	<b>18,95</b>	<b>76,38</b>	<b>540,03</b>	<b>258,66</b>	<b>45,75</b>	<b>4,59</b>	<b>10,76</b>
<b>Обед</b>										
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88
167/1994	Суп-пюре из разных овощей	250	3,00	4,96	32,22	211,11	70,6	23,65	0,73	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74	4,22	2,92	0,23	0
64/2003	Колбаски Витаминные из филе кури	100	12,03	13,34	13,42	179,50	3,42	2	0,17	0
486/1994	Рагу из овощей	150	2,50	3,98	14,61	110,40	38,09	34,36	1,07	10,62
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок и ягод	200	0,01	0,00	3,70	41,44	8,34	5,03	2,33	3,53
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,37</b>	<b>23,68</b>	<b>96,28</b>	<b>719,52</b>	<b>151,94</b>	<b>91,44</b>	<b>6,07</b>	<b>26,93</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,92</b>	<b>42,63</b>	<b>172,66</b>	<b>1259,55</b>	<b>410,60</b>	<b>137,19</b>	<b>10,66</b>	<b>37,69</b>



10 день ( 15 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	C, мг
<b>Завтрак</b>										
257/1194	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,51	6,15	22,80	166,50	34,8	0,99	2,2	1,54
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	11,93	11,38	15,36	210,80	150	21,62	0,8	0,26
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0,03	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,15</b>	<b>18,04</b>	<b>70,32</b>	<b>530,63</b>	<b>193,84</b>	<b>34,36</b>	<b>4,01</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>										
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	20,78	164,06	38,22	40,04	2,06	5,65
ттк 291	Тефтели рыбные	100	13,86	10,90	5,70	201,49	44,11	40,41	2,67	0
ттк/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	150	4,31	7,80	30,75	181,84	28,05	23,36	3,06	1,69
289/ттк	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19	17,36	10,97	0,37	0,18
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,55</b>	<b>25,49</b>	<b>99,90</b>	<b>758,91</b>	<b>155,01</b>	<b>138,26</b>	<b>9,7</b>	<b>32,21</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,70</b>	<b>43,53</b>	<b>170,22</b>	<b>1289,53</b>	<b>348,85</b>	<b>172,62</b>	<b>13,71</b>	<b>34,01</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>439,86</b>	<b>429,16</b>	<b>1789,73</b>	<b>12761,14</b>	<b>4037,35</b>	<b>1804,10</b>	<b>124,08</b>	<b>454,33</b>
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>43,986</b>	<b>42,916</b>	<b>178,973</b>	<b>1276,114</b>	<b>403,735</b>	<b>180,41</b>	<b>12,408</b>	<b>45,433</b>



11 день ( 16 июня Пт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего			Са	Mg	Fe	С,мг
<b>Завтрак</b>										
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02	169,1	9,17	0,14	0,12
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	11,02	7,02	25,68	234,31	117,44	40,73	0,93	0,52
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	0,06	0,81
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,54</b>	<b>15,76</b>	<b>72,68</b>	<b>586,96</b>	<b>313,54</b>	<b>71,23</b>	<b>4,31</b>	<b>11,45</b>
<b>Обед</b>										
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88
129/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	3,75	8,12	36,37	171,25	98	69,8	7,2	40,5
48/2003	Биточек Диетический	100	15,84	10,00	10,85	250,44	22,98	24,51	0,77	0,65
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	1,13	5,45
тгк 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62	21,18	14	3,72	7,5
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,99</b>	<b>23,01</b>	<b>110,15</b>	<b>762,22</b>	<b>205,12</b>	<b>162,25</b>	<b>14,36</b>	<b>59,98</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,53</b>	<b>38,77</b>	<b>182,83</b>	<b>1349,18</b>	<b>518,66</b>	<b>233,48</b>	<b>18,67</b>	<b>71,43</b>